

وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمحافظة جدة
مكتب التربية والتعليم بشمال جدة
مدرسة محمد بن القاسم المتوسطة
التوجيه والإرشاد الطلابي

البدائل التربوية للعقاب البدني



استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

خصائص الاستراتيجيات

من الخصائص التي يجب أن تتوافر في إستراتيجيات تعديل السلوك ماياتي:

١) أن تكون سهلة التنفيذ. ٢) أن تقابل الخصائص والتفضيلات المتفردة للطالب.

٣) أن تتماشى مع خصائص المشكلة التي يعاني منها الطالب والعوامل المرتبطة بها.

٤) أن تكون إنمائية . ٥) أن تشجّع تنمية مهارات الضبط الذاتي.

٦) أن تقوّي توقعات الطالب في الفاعلية الشخصية أو الكفاءة الذاتية.

٧) أن تستند على الدراسات. ٨) أن تكون ذات جدوى ويمكن تطبيقها عملياً.

٩) أن لا ينتج عنها مشكلات إضافية للطالب أو الآخرين ذوي الأهمية في حياته.

١٠) أن لا تحمّل الطالب أو الآخرين ذوي الأهمية في حياته أعباء كثيرة يقومون بها.

١١) أن لا تبنى على حلول سابقة غير ناجحة.

١٢) أن لا تطلب من المرشد الطلابي أو معدّل السلوك أكثر مما يستطيع أو يكون مسؤولاً عنه.


الإجراءات السلوكية
التعزيز
العقاب
العقد السلوكي
الاقتصاد الرمزي
التشكيل
التلاشي
التسلسل
تكلفة الاستجابة
التصحيح البسيط
التصحيح الزائد
التمييز
التعميم
الإطفاء
التغذية الراجعة
النمذجة
السلوك التوكيدي
الإرشاد بالواقع
اتخاذ القرار
التحصين التدريجي
ضبط الذات
إدارة الضغوط
الغمر
التنفيس الانفعالي
الإرشاد العقلاني
الإقصاء
ضبط المثير
مبدأ بريماك
التلقين
الكف المتبادل
حل المشكلات
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

الرقم	الإجراء السلوكي	التعريف
١	التعـــــزيز	تقوية السلوك الذي يشير إلى المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال ظهور الاستجابة. **أنواع التعزيز :** أ- التعزيز الايجابي : إضافة أو ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة. ب- التعزيز السلبي : تقوية السلوك من خلال إزالة مثير بغيض أو مؤلم بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة . ج) التعزيز التفاضلي للسلوك الآخر : تعزيز الفرد في حالة امتناعه عن القيام بالسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله لفترة زمنية معينة . خطوات تطبيق هذا الإجراء : ١- تحديد وتعريف السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله . ٢- تحديد فترة زمنية يفترض عدم حدوث السلوك غير المرغوب فيه فيها . ٣- ملاحظة السلوك أثناء تلك الفترة الزمنية . ٤- تعزيز الفرد بعد مرور تلك الفترة، وذلك إذا لم يحدث السلوك المستهدف أثناءها. د) التعزيز التفاضلي للسلوك البديل: تعزيز الفرد عن قيامه بسلوك بديل للسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله. خطوات تطبيق هذا الإجراء : - ١- يجب أن يكون السلوك البديل للسلوك المستهدف سلوكاً ذا فائدة للفرد. ٢- يجب تحديد جدول التعزيز الذي سيتم استخدامه قبل البدء بعملية التعديل . ٣ – يجب تطبيق هذا الإجراء بشكل منظم لا عشوائي .

مثال
مثال أ : الطالب الذي يسأل سؤالاً ذكياً في الفصل ، سلوك ، يتبع ذلك تقدير المعلم له ، نتيجة إيجابية ، فإن الطالب سوف يكرر الأسئلة بعد ذلك . مثال ب : يشارك الطالب داخل الفصل مع المعلم في فعاليات الدرس خوفاً من أن يقوم المعلم بحسم درجة أو أكثر من درجات المشاركة في مادة التاريخ على سبيل المثال . فمشاركة الطالب تعني تجنبيه المثير السلبي مما يؤدي إلى زيادة احتمال التصرف على هذا النحو في الظروف المماثلة مستقبلاً . مثال أ : يقوم المربي بمكافأة الطالب الذي لا يتحدث أثناء الحصة حديثاً جانبياً وذلك في نهاية الحصة. مثال ب : تعزيز الطالب عندما يأكل وهو جالس على كرسي بدلاً من سلوك غير مرغوب كان يمارسه وهو تنقله من مكان إلى أخر في المقصف المدرسي وبيده الطعام .

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١	التعـــــزيز	هـ) التعزيز التفاضلي لانخفاض معدل السلوك: تعزيز الفرد عندما يصبح معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه لديه أقل من قيمة معينة يتم تحديدها مسبقاً. خطوات تطبيق هذا الإجراء : - ١- تحديد السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله . ٢- تحديد الفترة الزمنية التي يفترض أن يصبح معدل حدوث السلوك المستهدف فيها منخفضاً . ٣- مراقبة السلوك أثناء تلك الفترة بشكل متواصل . ٤- تعزيز الفرد مباشرة بعد مرور تلك الفترة إذا كان معدل السلوك قد انخفض إلى أربع أو ثلاث مرات ، والمضيّ في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبولاً.

مثال

مثال ج:

(طالب يجيب على أسئلة المعلم دون حصوله على إذن منه) ، يقوم المربّي أو معدِّل السلوك بتقويم هذا السلوك ومعرفة معدل حدوثه، وذلك بمراقبته لمدة أسبوع دراسي تقريباً فإذا وجد التربوي أن معدل حدوث هذا السلوك قد يصل إلى عشر مرات في الحصة الواحدة يقوم بتعزيز انخفاض هذا السلوك عندما يتناقص عدد المرات إلى ثمان في الحصة ، ثم تعزيزه عندما يتناقص معدل هذا السلوك إلى أربع أو ثلاث مرات ، والمضيّ في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبولاً.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢	**العقـــــاب**	تعريض الفرد لمثيرات مؤلمة منفرة يترتب عليها كف السلوك غير المرغوب، أو تقليل احتمال حدوثه مستقبلاً في المواقف المماثلة، وهو نوعان : أ - **العقاب الإيجابي** : وهو تعريض الفرد لمثيرات منفرة. ب - **العقاب السلبي** : وهو استبعاد شيء سار للفرد أو حرمانه نتيجة صدور سلوك غير مرغوب فيه.

مثال

مثال أ :وهو أسلوب يمنع استخدامه كضرب الطالب وتوبيخه بعد قيامه بسلوك ما .
مثال ب : حرمان الطالب من مشاهدة المباريات أو الأفلام الكرتونية أو اللعب مع زملائه بعد سلوكه السيئ .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٣	الإقصـــــــــاء	إجراء يعمل على تقليل أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الإيجابية مدة زمنية محددة مباشرة بعد حدوث ذلك السلوك وهو نوعان: ١ – إقصاء الفرد عن البيئة المعززة. ٢ – سحب المثيرات المعززة من الفرد مدة زمنية محددة بعد تأديته للسلوك غير المقبول مباشرة.

مثال

مثال:

طالب أصدر سلوكاً غير مرغوب فيه، ولديه رغبة لممارسة الرياضة، فيتم حرمان الطالب من حصة التربية البدنية في اليوم الذي أصدر فيه السلوك غير المرغوب .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٤	العقد السلوكي	اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الطالب والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة ذلك ، ويحدد هذا الأسلوب الواجبات المطلوبة من الطالب والنتائج المترتبة على مخالفة ما ورد في هذا التعاقد من قبل الطالب، أو ما يترتب على التزامه بما ورد فيها، ويتعلم الطالب في هذا الأسلوب تحمل المسؤولية وزيادة ثقته في نفسه من خلال الالتزام بما ورد في العقد، و يكون هذا التعاقد مكتوباً.

مثال

تستخدم في تغيير السلوك السلبي ، كالسرقة، والعدوان والتقصير في الواجبات المدرسية ، ويستخدمه معدل السلوك مع الطالب الذي اعتاد على اثارة الفوضى في الفصل على أن يكف عن هذا السلوك مقابل عقد يتم بينهما بمقتضاه يحصل على درجات في السلوك اذا امتنع عن إثارة الفوضى في ربع الساعة الأولى من الحصة، ويستخدمه الطالب مع نفسه، فيكتب: إذا عملت كذا فسوف أمنح نفسي كذا .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٥	الاقتصاد الرمزي	مجموعة من أساليب تعديل السلوك تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية، وتكتسب الرموز التقليدية مثل : الطوابع، النجوم، قصاصات الورق، القطع البلاستيكية، الأزرار ...الخ خاصية التعزيز من خلال استبدالها بمعززات أولية أو ثانوية متنوعة مثل : الهدايا، الفسح، الألعاب...الخ وتسمى المعززات الدائمة .

مثال :

تلميذ بالصف الثاني الابتدائي يحتاج إلى تشجيع . فإذا حفظ آيات من القرآن الكريم يعطى بطاقة ذات قيمة محددة ومعروفة لدى التلاميذ والمعلم ، وبعد فترة محددة يجمع المعلم البطاقات من التلميذ، ثم يمنح التلميذ ما استحقه من المكافآت العينية.



عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٦	التشـــــكيل	هو أحد أساليب تعديل السلوك التي تستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة، أو إضافة سلوكات جديدة إلى خبرة الفرد السلوكية التي يحتاجها لإتمام عملية التكيف، ويشتمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك جديد .

مثال

مثال: عندما يراد تعليم الطالب الكتابة يتم البدء بتعليمه الطريقة الصحيحة بالإمساك بالقلم وهي مسك القلم بثلاث أصابع عن طريق الربع الأول منه، وأن يبدأ بالكتابة من أول السطر، وأن يكتب على السطر وبخط واضح ومقبول بحروف لا تميل عن السطر، وهكذا، وعند نهاية كل مرحلة من هذه المراحل يتم مكافأته عن إنجازها بنجاح.



استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٧	السحب التدريجي أو التلاشي	سلوك يحدث في موقف ما مع إمكانية حدوثه في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني، ويختلف السحب التدريجي عن التشكيل في أنه يتضمن تدرجاً في المثير وأما في التشكيل فيكون التدرج في الاستجابة.

مثال

مثال :

قد يكون الطالب هادئاً ومتعاوناً في البيت ولكنه يكون خائفاً ومنكمشاً إذا وضع فجأة في حجرة للدراسة غريبة عليه، ويمكن إزالة هذا الخوف إذا تم تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه حجرة الدراسة.



عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٨	ضبط المثير	ويقصد به إعادة ترتيب (تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضاً من سلوكاته.



مثال:

(تحدث طالب مع زميل له داخل الحصة بشكل مستمر) فعملية نقل الطالب الي مكان آخر سوف يساعد علي إطفاء هذا السلوك.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٩	التسلسل	إجراء لتعليم سلوكات جديدة يشتمل على تعزيز الاستجابات البسيطة الموجودة في ذخيرة الفرد السلوكية بهدف تطويرها إلى سلوكات معقدة، والعنصر الأساس في هذا الإجراء هو تحليل المهارات (أي تجزئة السلسلة السلوكية إلى الحلقات التي تتكون منها).

مثال

مثال : طالب طويل القامة ، صحيح البنية – لديه تآزر حركي مناسب ، يشاهد المعلم بانتباه شديد وهو يتحدث عن كيفية قذف كرة السلة إلى مربع كرة السلة .

دور معدّل السلوك :

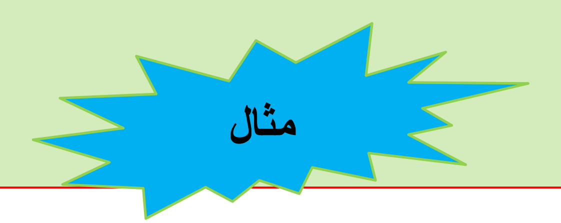
يقوم المربي بتحليل المهارات إلى أجزاء لكي يعلمه سلوكاً جديداً يعتمد على تعزيز استجابات الطالب البسيطة ، ليصل به إلى تعلّم لعبة كرة السلّة كما يلي:

يقف الطالب في المكان المحدد أمام برج السلة. يتناول الكرة بيده . يرفع الكرة بيده. يثبّت رجليه ويهيئ جسمه لقذف الكرة . يقذف الكرة إلى المربع . يلاحظ وضع الكرة وحركتها. حقق أو لم يحقق الهدف.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٠	**تكلفة الاستجابة**	تأدية الفرد للسلوك غير المرغوب فيه سيكلفه شيئاً معيناً وهو حرمانه أو فقدانه بعض المعززات الموجودة عنده .



مثال :

طالب لم يحضر الواجب المنزلي في مادة الرياضيات بشكل متكرر يقوم معدّل السلوك بحسم جزء من الدرجات المخصصة للواجبات مقابل ذلك مع مراعاة مرونة التكلفة ومناسبتها .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١١	التصحيح البسيط	أسلوب يلجأ إليه عند فشل أساليب التعزيز في تعديل السلوك من خلال تصحيح الطالب لأخطائه حتى يصل لمستوى الإجابة الملائمة والطلب منه إعادة الوضع إلى ما كان عليه سابقاً قبل حدوث السلوك غير المقبول.

مثال

مثال:

طالب كثير الحركة اعتاد أن يسكب العصير على أرض الفصل المدرسي.

فالتصحيح البسيط : هو أن يطلب من الطالب تنظيف المساحة التي سكب فيها العصير.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٢	التصحيح الزائد	قيام الفرد الذي يسلك سلوكاً غير مقبول بإزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه مع تكليفه بأعمال أخرى إضافية

مثال

مثال:

مطالبة الطالب بتنظيف المساحة التي سكب فيها العصير وأيضاً تنظيف مساحة أكبر من الفصل المدرسي.



استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٣	مبدأ بريمـاك	يعني استخدام السلوك المحبب الذي يكثر الطالب من تكراره كمعزز لسلوك أقل تكرارا عند نفس الطالب وغير محبب لديه .

مثال

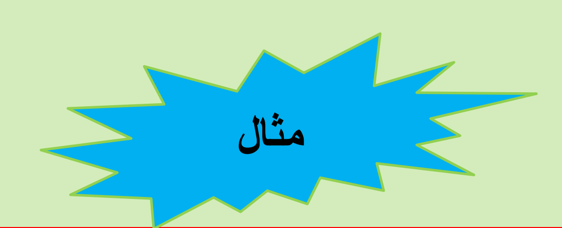
مثال:

استخدام ممارسة الرياضة لدى طالب يمارس هذا السلوك كثيراً ، لتعزيز سلوك آخر لا يرغبه الطالب مثل الاهتمام بالدراسة وتنفيذ الواجبات المدرسية ، وذلك بغرض تقوية احتمالات ظهور السلوك الأخير ، فالنشاط الذي يشارك فيه الطالب وعنده رغبة فيه يمكن استخدامه كنشاط معزز لنشاط آخر نادراً ما يشترك فيه.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٤	التمـــــييز	ويعني مبدأ التمييز تعلم مهارة التفريق بين المثيرات المتشابهة والاستجابة للمثيرات المناسبة فقط ويتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها لوجود مثيرات أخرى .



مثال :

تعلم الطالب أن الكتابة على الدفتر مقبولة، وأن الكتابة على الحائط غير مقبولة .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٥	التعمـــــــــيم	إن تعزيز السلوك في موقف معين يزيد من احتمال حدوثه في المواقف المماثلة، ويزيد أيضاً من احتمال حدوث السلوكات المماثلة للسلوك الأصلي .

مثال

مثال :

(طالب يناقش معلم اللغة الإنجليزية باستمرار، ويستفسر منه دائماً بأسلوب مقبول) يقوم المعلم بتعزيز هذا الجانب وتنمية ليحصل مع كل المعلمين داخل الفصل الدراسي لكل المواد ، وكذلك خلال الندوات والمشاركات التي تقيمها المدرسة .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٦	الإطـــــفاء	حجب مدعّم عند ظهور سلوك غير مرغوب فيه، فالسلوك الذي لا يدعّم يضعف ويتلاشى، ويشير الإطفاء إلى تلاشي الاستجابات غير المرغوب فيها عند إيقاف التعزيز الذي أدى إلى استمراريتها، واختفائها بصورة تدريجية، فإذا كان التعزيز يزيد من احتمال ظهور الاستجابة فإن الإطفاء يقلل ويضعف من ظهورها وبالتالي اختفائها.

مثال

مثال:

يسأل المعلم الطلاب في الصف سؤالاً معيناً، فيقف أحد الطلاب ملوحاً بيده قائلاً، أنا يا أستاذ أنا أعرف، فلا يمنح المعلم الطالب فرصة الإجابة أو المشاركة، فيكون المربي قد أخضع سلوك الطالب غير المرغوب وهو رفع اليد والصوت معاً للإطفاء.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٧	التغذية الراجعة	تتضمن التغذية الراجعة تقديم معلومات للطالب توضح له الأثر الذي نجم عن سلوكه، وهذه المعلومات توجه السلوك الحالي والمستقبلي من خلال الآتي : ١) تعمل بمثابة تعزيز سواء كان إيجابا أوسلبا. ٢) تغير مستوى الدافعية لدى الطالب. ٣) تقدم معلومات للطالب وتوجه أداءه وتعلمه. ٤) تزود الطالب بخبرات تعليمية جديدة وفرص لتعلم سابق. ويشترط في هذا الأسلوب أن توضح نتائج السلوك على الفرد ذاته،وليس على المحيطين به.

مثال

مثال:

قيام المعلم بإطلاع الطلاب على درجاتهم في الاختبار مع توضيح الأخطاء التي وقعوا فيها.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٨	التلقـــــــين	هو عبارة عن تلميح أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة أكثر حدوثاً بمعنى حث الفرد على أن يسلك سلوكاً معيناً والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك وينقسم التلقين إلى ثلاثة أقسام هي : – أ – التلقين اللفظي : وهو ببساطة يعني التعليمات اللفظية الموجهة للطلاب ب – التلقين الإيمائي : وهو تلقين من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة أو رفع اليد. جـ – التلقين الجسدي : وهو لمس الآخرين جسدياً بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين .



مثال أ : فقول المعلم للطلاب: افتحوا الكتاب على صفحة رقم ٤٨ ، وقول المعلم للطالب: قل الحمد لله أو قل له الشكر والحمد تعتبر تلقينات لفظية.

مثال ب : حركات المعلم بيده للطلاب بأن يجلسوا هنا وهناك .

مثال جـ : عندما يمسك المعلم بيد الطالب ويقول امسك القلم هكذا.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

١٩	النمذجـــــــة	هي عملية تعلم الفرد سلوكاً معينا من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر (النموذج). كيفية تطبيق هذا الأسلوب : – تقديم معدل السلوك نماذج معينة يقوم الطالب بمراقبتها، وذلك عن طريق ما يسمي بالنمذجة الحية، حيث يقوم النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه على مرأى من الطالب، ويقوم الطالب بمراقبة ذلك السلوك والعمل على تقليده . – النمذجة الرمزية أو المصورة، حيث يعرض سلوك النموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصورة، ثم يقوم الطالب بملاحظة السلوك المصور وتقليده . – النمذجة بالمشاركة، حيث يقوم الطالب بمراقبة النموذج ويقوم بتقليده فعلاً بمساعدة النموذج ثم يؤديه بمفرده في مواقف مختلفة.

مثال

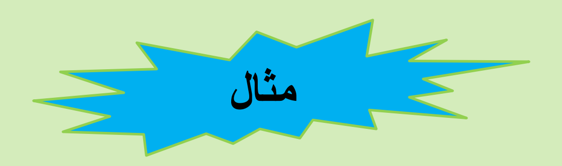
مثال :–

إذا أراد المربي أن يعلم طالباً الانضباط الصفي أو النظافة أو المشاركة أو القيام بالواجبات المدرسية، فإنه يعمد إلى نقله إلى جانب طالب آخر مجدٍ ومحبب له، ويعتبره أنموذجاً له فيلاحظه ويقتدي به ويتعلم منه السلوكات المرغوبة .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٠	السلوك التوكيدي	هو نوع من التعليمات يقدم للطالب لتوكيد ذاته ،مما يولد الثقة بالنفس ، والتحرر من مشاعر النقص والدونية والخجل أو الانطواء ويتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية . ومن الأساليب لمحاولة تدريب الطالب على التعبير عن مشاعره أمام الآخرين ما يلي: ١- التعبير الحرّ عن الرأي : إظهار المشاعر الحقيقية بدلاً من الموافقة على كلام الآخرين بدون تحفظ، وذلك باستخدام كلمات مثل في اعتقادي .. أنا أصرّ على هكذا ... . ٢- التوكيد السلبي : أي الاعتراف بالخطأ . ٣- لعب الأدوار : تمثيل أدوار معينة لتوكيد الذات . ٤- أسلوب الأسطوانة المشروخة : يستخدم في الحالات التي يقاوم فيها شخص يعترض على ما تقوله قبل أن تنهي كلامك " انتظر إلى أن ينهي كلامه ثم تجاهل ما قاله واستأنف الحديث الأصلي، . ٥- عكس المشاعر : تحويل المشاعر الداخلية إلى كلمات منطوقة وبشكل صريح، وذلك بأبداء الرغبة أو الحب كقولك هذا جميل أحب هذا، أو بعدم الرغبة مثل لا أفضّل هذا، لا أحب هذا .



مثال :-

الطالب الذي يتعرض للإهانة من قبل طالب آخر يجب أن يدرب على التعبير عن مشاعره تجاه الطالب الآخر دون خوف أو وجل، وذلك بالرد عليه بأسلوب محترم موضحا مابدر من الطرف الآخر من أخطاء باستخدامه ألفاظاً غير مناسبة يتحمل مسؤولية التلفظ بها ، ويستحسن الاستشهاد بمجموعة من الزملاء، وذلك للشكوى على المرشد الطلابي أو ادارة المدرسة أو المعلم في حال تكرار ذلك، بمايسهم في توكيد الفرد لذاته.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢١	الإرشاد بالواقع	**أولاً: الإرشاد باستخدام القراءة:** تعتمد هذه الطريقة على الاستفادة من الكتب والمؤلفات على اختلاف أنواعها في مساعدة الطالب على مواجهة مشكلته، وتتوقف الطريقة التي يتبعها المرشد الطلابي أو معدّل السلوك على مجموعة من العوامل، كالهدف من الإرشاد .. عمر الطالب ....، وهذا الأسلوب يساعد معدّل السلوك على الإجابة على كثير من تساؤلات الطلاب فيوفر عليه الوقت والجهد. وتحتاج هذه الطريقة إلى دقة بالغة لإعداد ومراجعة المواد التي تستخدم لهذا الغرض، بحيث تكون مناسبة للطلاب من جميع النواحي، وتكون من واقع البيئة ولا تتنافى مع أصول الدين والمبادئ الاجتماعية، وتشتمل هذه الطريقة على ست خطوات: أ) يختار معدّل السلوك بعض الكتب المناسبة التي تلبي حاجات الطالب. ب) يقوم الطالب بقراءة هذه الكتب. ج) يتوحد الطالب أحياناً مع ما يقرأه. د) يستجيب الطالب وجدانياً لما يقرأه. هـ) يناقش معدّل السلوك مع الطالب ما قرأه الطالب. و) يكتسب الطالب جوانب استبصار عن ذاته.

مثال

مثال:

يمكن للمرشد الطلابي ولمعدّل السلوك في المدرسة استخدام طريقة الإرشاد باستخدام القراءة في معالجة مشكلات الطلاب سواء كانت سلوكية أو مدرسية مثل: التأخر الدراسي – والخجل وغيرهما من خلال قراءة موضوع ما له علاقة بما يعانيه من مشكلة أو مجموعة مشكلات، ولذلك عندما نجد الطالب يعاني من مشكلة التأخر القرائي أو الإملائي فيتم تعويده على قراءة بعض القطع والفقرات البسيطة وكتابتها وإملائها بشكل متكرر ، وعندما نجد الطالب يعاني من مشكلة " العدوان " سواء كان لفظيا أو رمزيا أو بدنيا فيتم تعويده على قراءة بعض الموضوعات التي تحث على إدارة الغضب وضبط النفس والاتزان الانفعالي وتبين الآثار والنتائج السلبية المترتبة على سلوك العدوان بأبعاده المختلفة .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

ثانياً : الإرشاد باستخدام النشاط :

يعتبر النشاط ذا أهمية كبيرة في مجال تعديل السلوك لأنه وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم ، ويمثل بيئة مناسبة لتنمية طاقات الطلاب وتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية ، ويفيد في ممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي ، ويجب على معدّل السلوك قبل إدخال الطالب في أي نشاط مراعاة ما يلي:

الاطمئنان الي استعداد الطالب لممارسة النشاط وتهيئته بحيث يحقق أقصى درجة ممكنة من النجاح، وتعريف رائد النشاط بالأهداف العلاجية الخاصة ببعض الحالات في أسلوب مبسط.



مثال :

يمكن للمرشد الطلابي ولمعدّل السلوك إشراك الطالب العدواني في نشاط رياضي قوي مثل التمارين السويدية ، كما يمكن إشراك الطالب الخجول تدريجيا في النشاط المسرحي أو الإلقاء أو في الخدمة العامة والرحلات والزيارات.



عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

ثالثاً: الإرشاد بإتاحة المعلومات:

في بعض الحالات: المشكلة الأساسية للطالب هي نقص أو عدم توفر معلومات يبني عليها اختياراً ما، ودور معدّل السلوك هنا: أن يكون مديراً لعملية الحصول على المعلومات، وأن يكون مصدراً مناسباً لمصادر المعلومات مثل المعلومات الخاصة عن الفرص التعليمية والتدريبية المتاحة أمام من يتخرجون من المراحل التعليمية وما يتبع ذلك – من تحليل العمل، ومعلومات عن الطالب نفسه وتفسيرها باستخدام أدوات تحليل الفرد.

وتتطلب هذه الطريقة خمس خطوات هي:

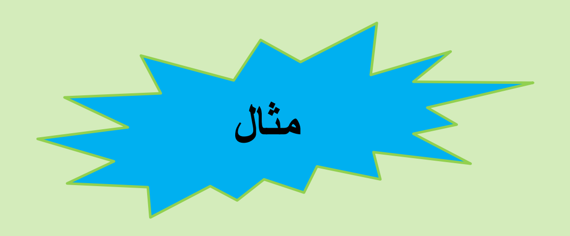
أ) تحديد مدى الحاجة للمعلومات.

ب) تحديد المعلومات اللازمة.

ج) اختيار المعلومات المناسبة.

د) عرض المعلومات للطالب في صورة مناسبة.

هـ) الاستفادة من المعلومات في تحقيق الأهداف الإرشادية.



مثال:

الطالب الذي يكمل الدراسة المتوسطة ويحتاج إلى أن يكمل دراسته في مجال مهني، فإن المرشد الطلابي أو معدل السلوك يعرض عليه بعض المعاهد الثانوية والمراكز المهنية، وكذا الطالب في المرحلة الثانوية الذي يريد استكمال دراسته الجامعية في إحدى الكليات العلمية أو النظرية أو التقنية أو العسكرية مستعيناً بدليل الطالب التعليمي والمهني وغيره من الأدلة والكتيبات والنشرات والإنترنت وغيرها.

عودة للإجراءات

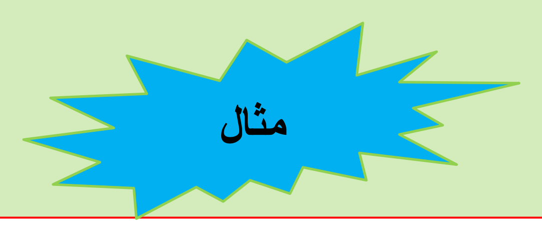
استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

رابعاً: الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية

طريقة الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية تعتمد على مجموعة من التغيرات التي يمكن أن يعايشها الطالب ومنها: معايشة المسئولية - ممارسة الاستكشاف - اكتشاف الاتجاهات المستبعدة - ممارسة تنظيم الذات - وخبرة التحسن.

ومن خصائص العلاقة الإرشادية:

- الانسجام مع الذات.
- التفهم القائم على المشاركة (التعاطف).
- التقدير الإيجابي غير المشروط (التقبل).
- وهذه الخصائص يوفرها معدل السلوك ويوصلها إلى الطالب.



مثال:

طالب يعاني من رائحة فمه الكريهة باستمرار مما أثر على تفاعله مع زملائه ومعلميه، فإن على المرشد الطلابي أو معدل السلوك أن يتقبل حالته، ويمنحه القدر الكافي من التقدير والاحترام والتفهم والاستماع.. وبعد معرفة الأسباب، يوجهه إلى أفضل الحلول المناسبة مثل: إعطائه بعض التعليمات الضرورية المناسبة لحالته، أو تحويله إلى الوحدة الصحية المدرسية لمعالجته ومتابعة حالته لاحقا من قبل المرشد الطلابي في مدرسته إلى أن يتم علاجه نهائيا.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٢	اتخاذ القرار	قد يمر الطالب في مشكلات الاختيار بحالة من التردد، أو حالة من الصراع الداخلي حول موضوعين أو أكثر .. فيأتي دور المرشد الطلابي أومعدل السلوك في مساعدته على تعلم كيفية اتخاذ القرار، والقرارات التي يحتاج الطالب أن يتخذها تقع في واحدة من ثلاث مجموعات: أ) القرارات التعليمية، ب) القرارات المهنية، ج) القرارات الشخصية. والتدريب على اتخاذ القرارات يتم في ست خطوات إضافة إلى مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية وهي: ١) تحديد المشكلة. ٢) توليد البدائل. ٣) الحصول على المعلومات. ٤) تحليل المعلومات والاستفادة منها. ٥) إعداد الخطط واختيار الهدف. ٦) تنفيذ الخطط وتقويمها.



مثال:

طالب يدرس في الصف الأول الثانوي يجد صعوبة في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بقسم العلوم الطبيعية أو الشرعية، وهنا يحتاج من يساعده على اتخاذ قرار محدد، فيقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بمقابلة الطالب والمحيطين به كولي الأمر والمعلمين والزملاء المقربين إليه، والتعرف على قدراته وميوله ومايحصل عليه من درجات في المواد الدراسية وغيرها من المعلومات التي تسهم في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بالتخصص الملائم في المرحلة الثانوية والتي سيبني عليها قراراته اللاحقة للالتحاق بالدراسة الجامعية أو سوق العمل مستقبلا.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٣	الكـــف المتبـــادل	كفّ كل من نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة ، أي يتم استبدال عادة سلوكية بعادة أخرى.

مثال

مثال : طالب لا يهتم باستذكار دروسه ويحبّ الانشغال عنها والعزوف عن الاستذكار اليومي ، فما على المربي أو المرشد الطلابي أو معدل السلوك إلا أن يحلّ عادة القراءة للدروس محل عادة الإهمال والعزوف ، عن طريق تعويد الطالب على القراءة وحثه بشكل مستمر ، وملاحظته أثناء إبعاد نفسه عن القراءة واستذكار الدروس ، وملاحقته بحيث يقوم المرشد الطلابي بتصميم جدول استذكار للطالب يوفق بين تلبية هواياته المقبولة وبين القيام بواجب الاستذكار ، إلى جانب الوقت المخصص للقيام بالالتزامات الدينية والاجتماعية .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٤	التحصين التدريجي	هي التخليص التدريجي من مشاعر الخوف أو القلق من مثير ما وتقوم على معرفة المثيرات التي تسبب المشكلة ، ثم يقوم المرشد الطلابي أومعدِّل السلوك بعرض الطالب عليها بصورة تدريجية متكررة ، يبدأ من الأسهل إلى الأصعب ، حتى يتم الوصول إلى أشدها ، وبالتالي يتخلص منها ويحدث هذا الإجراء بدرجة أقوى من إجراء (السحب التدريجي والتلاشي رقم "٦" ص ٧٣).



مثال :

الطالب الذي يمتنع عن الحديث أمام زملائه الطلاب ، بل يخشى الحديث أمامهم ، فبدلاً من أن يزج به المربي أمام زملائه للحديث دفعة واحدة في الاصطفاف الصباحي وهو ما يسمى بأسلوب الغمر ، يقوم التربوي بالتدرج في إعداد الطالب لمواجهة زملائه في نهاية الأمر ، ومن الممكن أن يطلب من الطالب الحديث أمام نفسه ، ثم الحديث أمام معلمه ، ثم الحديث أمام طالبين يرتاح الطالب لهما ، ثم الحديث أمام مجموعة من الذين يرتاح الطالب لهم ، ثم الحديث أمام طلاب الفصل ، ثم الحديث أمام طلاب الصف الدراسي ، ثم أخيراً الحديث أمام طلاب المدرسة .

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٥	ضبط الذات	يتضمن الكبح والتقييد الذي يمارسه الفرد على نفسه وكلما ازداد نضال الفرد أو جهاده مع نفسه في سبيل ضبطها ازداد انطباق تعبير ضبط النفس عليه ، ويقوم هذا الأسلوب عل تدريب الطالب على ملاحظة سلوكه وتسجيله ذاتياً ، ويتضمن ضبط الذات الاستراتيجيات التالية: أ) الملاحظة الذاتية والتي تقوم بحد ذاتها بدور وقائي أو علاجي. ب) تنظيم أو إعادة تنظيم المواقف والظروف البيئية التي يحدث فيها السلوك المستهدف. ج) تعلم استجابات بديلة. د) تغيير نتائج السلوك على نحو يسمح باستخدام التعزيز الذاتي والعقاب الذاتي.

أمثلة على الأساليب الإرشادية لضبط الذات:

١- ضبط المثير: ويستخدم بكثرة في البرامج التي تساعد في التقليل من الأكل والتدخين.

٢- الاختيار الذاتي للمعايير: كأن يقول الطالب السمين: سأجري كيلومتراً اليوم.

٣- التعليمات الذاتية: كأن يقول الطالب الذي يغش في الاختبار لنفسه: أنا لن أغش في الاختبار.

٤- التسجيل والتقويم الذاتي: تحديد عدد السجائر التي تم تدخينها للمدخن.

٥- التعزيز والعقاب الذاتي: عندما يرتكب الطالب خطأ يبدأ في لوم نفسه، وعندما ينجح في ضبط بعض الأمور التي تضايقه يعزز نفسه مقابل ذلك.

مثال

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٦	إدارة الضغوط	تشبه هذه الطريقة عملية التحصين ضد الأمراض العامة، وهي مبنية على مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يدرب الطالب على كيفية التعامل مع مواقف متدرجة للانضغاط. يشتمل أسلوب التحصين من الضغوط على ثلاث مراحل هي: مرحلة التعليم: بتزويد الطالب بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود فعله تجاه الضغط وتتضمن هذه المرحلة: الإعداد للضاغط – مواجهة الضاغط – احتمالات أن يكون الضغط شديداً – تعزيز نفس الطالب على أنه قد واجه الضغط. مرحلة التكرار: وتشتمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية يستخدمها في كل مرحلة من المراحل الأربع. مرحلة التدريب التطبيقي: وهي الاعتماد على مهارة الطالب السابقة في أساليب المواجهة، حيث يعرض لسلسلة من الضغوط، ويقوم معدل السلوك بنمذجة استخدام مهارات التجاوب. وقد يشتمل التدريب على مجموعة من الأساليب العلاجية كالتدريب على الكلام، المناقشة، النمذجة، تعليمات الذات ، التكرار السلوكي، والتعزيز.

مثال

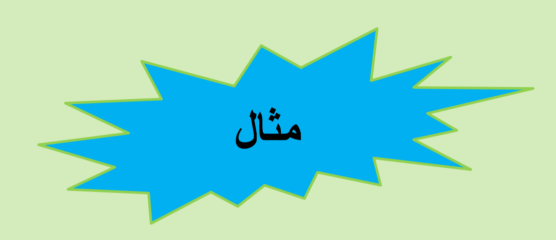
مثال :

طالب يواجه ضغوطا أسرية كثيرة مثل القيام بجلب حاجات الأسرة وماتتطلبه من ضروريات ومتطلبات يومية، ومايواجهه من ضغوط مدرسية تتضمن حل الواجبات المدرسية والمنزلية أولا بأول واستيعاب الدروس اليومية وفهمها ، فإن المرشد الطلابي أومعدل السلوك سيعمل على تخفيف هذه الضغوط عن طريق جدولتها وفق ماتتطلبه من أولويات كالتنسيق مع ولي الأمر حول تخفيف الأعباء المنزلية أولاً لكي يتمكن من المراجعة لدروسه وحل واجباته الدراسية ومن ثم العمل على تركيزه مع المعلم أثناء الشرح في الحصة الدراسية، وبالتالي فإن الضغط سيضمحل ويتلاشى بشكل نهائي.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٧	الغمر والإغراق	يقوم معدّل السلوك فيها بالتعريض السريع للطالب في مواجهة لما يفزعه ، بدون مقدمات من التراخي أو التدرج ، سواء هدف بالمواجهة الخيالية أو بالمواجهة الفعلية مع الموقف أو الشيء المثير للطالب ، إلا أن هذه الإستراتيجية تكون خطرة على مرضى القلب ، والحالات الشديدة الاضطراب ، ولكنها تفيد في حالات المخاوف المرضية والقلق والانطواء الاجتماعي والأفعال القهرية وما يعاب عليها أنها في بعض الأحيان تكون نتيجتها عكسية.



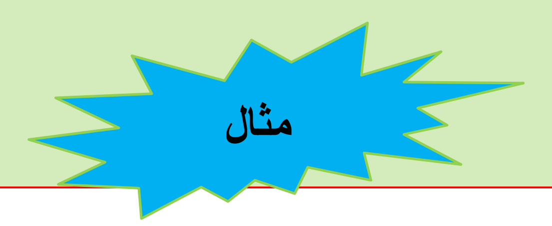
مثال :

طالب يخشى الحديث أمام زملائه الطلاب ويمتنع كلياً عن الحديث أمامهم ، فيطالبه المرشد الطلابي أومعدل السلوك بأعداد كلمة عن موضوع معين ثم الزج به أمام طلاب الفصل أوجميع طلاب المدرسة ليجد نفسه في مواجهة زملائه وعليه أن يتحدث أمامهم .



استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٨	حل المشكلات	حل المشكلات عملية يتعلمها الطالب عندما تواجهه مشكلة في الحياة، وتشتمل على خمس خطوات: ١) تحديد المشكلة. ٢) اختيار الهدف. ٣) اختيار الإستراتيجية. ٤) استخدام الإستراتيجية. ٥) التقويم.



مثال:

يتدرب الطالب الذي يعاني من مشكلة الكذب عن طريق المرشد الطلابي أو معدل السلوك على مايأتي:

١- تحديد الأسباب والعوامل والظروف المؤدية إلى استخدام الكذب كوسيلة تعامل.

٢- صياغة هدف رئيس بغرض معالجة المشكلة وأهداف تفصيلية.

٣- استخدام الأسلوب العقلاني الانفعالي لمعالجة المشكلة والتدرب الذاتي على هذا الأسلوب للاستبصار بالمشكلة ومقاومة الجوانب اللاعقلانية فيها.

٤- التدرب على كيفية مواجهة الناس بعد هذا الإجراء.

٥- القيام بالملاحظة الذاتية للتحقق من زوال المشكلة.

عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٢٩	التنفيس الانفعالي	يقوم على تعليم الطالب على أن يطلق مشاعره التي يحس فيها بصورة تلقائية، ويعبّر عنها بطريقة كلامية، والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية، لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها، ويقوم المرشدالطلابي أومعدّل السلوك بتوجيه الطالب لاختيار السلوك المناسب والمقبول.

مثال

مثال : طالب تعرض لحادث مروري وهو يقود سيارته والى جواره والده ، وقد توفي والده في الحادث المروري الأليم ، وانعكس ذلك على سلوك الطالب وهيئته وأسلوب تعامله، يقوم المرشد الطلابي أو المربي أو معدّل السلوك بالسماح للطالب بالبوح عن معاناته والصدمة التي تعرض لها ونتائجها ، ثم يتدخل معدل السلوك لإيضاح الحالة وأنها قضاء وقدر، وأن النفس مكتوب عليها الموت في اللحظة التي حددها الله ، وعليه التعويض عن ذلك بالعمل الصالح والدعاء للوالد ، وأن الإنسان قادر على العطاء ما دام حيًا ، وقادر على الإبداع في أعماله، ومن ضمن تلك الأعمال التحصيل الجيد ، التوبة والعودة إلى الله ، وإدراك واجبات الإنسان في الدنيا ، ليفوز برضا الله في الآخرة .. إلخ ، كما يوضح معدّل السلوك للطالب طريقة التفاعل السليمة مع الحياة وطريقة تعديل سلوك الانزواء إلى سلوك يقبله الطالب ويكون محبوباً في الوسط الاجتماعي. وتهدف هذه الإستراتيجية فقط إلى إفصاح الطالب عن مشاعره ومايكدّر صفو حياته .



عودة للإجراءات

استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك

٣٠	الإرشاد العقلاني الانفعالي	الإرشاد العقلاني الانفعالي يفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير ، لذلك فإن التعديل يتم بأسلوب الإقناع العقلي بالحوار المنطقي وإظهار الجوانب الخاطئة في التفكير على أساس أن الناس يفكرون بطريقة منطقية ويفكرون بطريقة غير منطقية وهنا من الممكن إعادة الأفكار غير المنطقية إلى أفكار منطقية، وهي تعتمد على أنموذج يسمى (أ.ب.ج): أ) الحدث الذي يقوم به. ب) التفكير (تفكير منطقي – تفكير غير منطقي). ج) النتيجة (وتستمد النتيجة تبعاً للتفكير). ولا توجد أساليب محددة لهذه الطريقة إنما تركز على تكوين العلاقة المهنية مع الطالب وقيام معدل السلوك بأخذ دور فاعل لتوجيه عملية التعلم ، وتعلم الطالب لكي يفكر أكثر عقلانية عن طريق: ١- الإقناع اللفظي بمنطقية العلاج العقلاني. ٢- التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى الطالب من خلال مراقبته لذاته وتزويده بردود الفعل عليها. ٣- تحد مباشر للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث. ٤- تكرار المقولات الذاتية العقلانية وإحلالها محل التفسيرات غير العقلانية. ٥- تكليف الطالب بأداء سلوكات عقلانية لتحل بالتالي محل الاستجابات غير العقلانية، والتي عادة ماتكون سبباً في استمرار المشكلة.

مثال

مثال:

طالب (عقلاني التفكير) عندما قدم على كلية معينة (حدث) ثم اتضح بعد ذلك عدم قبوله فيها (التفكير المنطقي)، يقول: إن الأرزاق بيد الله، لم يكتب الله فيها نصيباً لي، سأبحث عن كلية أخرى. أمثال هذا التفكير المنطقي العقلاني (النتيجة) سوف أبحث عن كلية أخرى ، الطالب (غير المنطقي) سوف يشترط قبوله في تلك الكلية وأن عدم قبوله احتقار وإهانة له.

مثال آخر:

الطالب الذي اكتسب عادة التدخين من أقرانه أو من أحد والديه، فعندما يقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بسؤاله عن العوامل المؤدية إلى هذه العادة الذميمة فيقول: محاكاة لزملائي وأصدقائي ولتحقيق ذاتي وتوكيدها في المجتمع الذي أعيش فيه، فهذه أفكار غير عقلانية وبالتالي فإن المرشد الطلابي أو معدل السلوك يقوم بتصحيح هذه الأفكار والعمل على مواجهتها وإقناع الطالب بالتخلي عنها بشدة بمايسهم في النهاية في التغلب على مشكلة تعاطي التدخين.

عودة للإجراءات